

# Praktijk Frisolaan

*Manuele Therapie*

*Fysiotherapie*

*Pedicure*

## Oefengroepen Artrose

Door gewrichtsartrose kunt u last hebben van pijn en stijfheid en beperkingen ondervinden bij uw dagelijkse bezigheden.

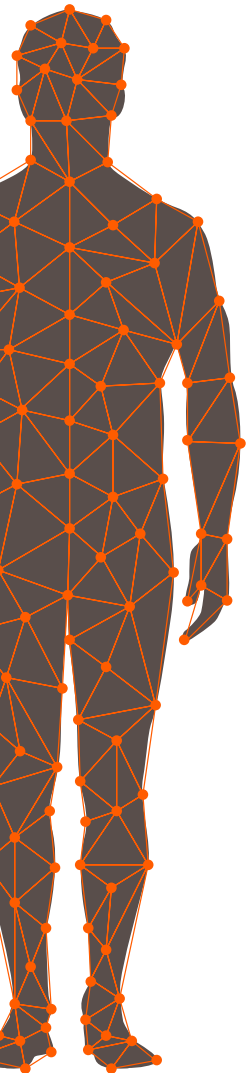
U kunt b.v. moeite hebben met lopen en u kunt minder makkelijk boodschappen doen, de hond uitlaten, uw vereniging bezoeken en deelnemen aan sport- of beweegactiviteiten.

Door bewegen kunnen klachten van pijn en stijfheid verminderen. In de oefengroep voor mensen met artrose leert u hoe u veilig en gezond kunt bewegen met uw artroseklachten. Centraal hierbij staat het oefenen, gericht op het verbeteren van activiteiten in het dagelijks leven en het verbeteren van mogelijkheden voor werk (ook vrijwilligerswerk) en/of vrijetijdsbesteding.

Om dat te bereiken wordt gewerkt aan het verbeteren van het uithoudingsvermogen, beweeglijkheid van de gewrichten, stabiliteit, balans en spierkracht. Ook looptraining, houdings-oefeningen en tilinstructie maken deel uit van het programma.

Vanwege het belang van blijven bewegen wordt toegewerkt naar het hervatten van uw eigen sport- of beweegactiviteit.

Als u die nog niet heeft of als die activiteit inmiddels minder geschikt is kunnen wij u helpen een keus te maken uit sport- of beweegactiviteiten in de buurt. U kunt ook zelf gaan wandelen, fietsen of zwemmen.



Bovendien krijgt u adviezen waarmee u beter leert met uw klachten om te gaan, zodat u daardoor zo min mogelijk wordt gehinderd. Desgewenst kunt u ook ervaringen en tips uitwisselen met andere deelnemers.

De oefengroep voor artrosepatiënten wordt begeleid door een fysiotherapeut. In de periode van deelname komt u minstens eenmaal, maar bij voorkeur twee maal per week een uur oefenen. Het aantal deelnemers per groep is maximaal 4 personen.

U oefent op uw eigen niveau met uw eigen schema. Tijdens een individuele intake worden uw klachten en persoonlijke doelen geïnventariseerd en worden enkele testen afgenomen. Gedurende de deelnameperiode worden deze tests herhaald, zodat u inzicht krijgt in uw vorderingen. Een optimaal resultaat is alleen mogelijk als u ook thuis oefent. In overleg met u wordt daarom ook een oefenschema voor thuis opgesteld.

Vergoeding van kosten voor deelname door uw zorgverzekeraar vindt alleen plaats als u een aanvullende verzekering heeft. Het aantal behandelingen dat wordt vergoed hangt af van uw aanvullende zorgverzekering en van het aantal fysiotherapie-behandelingen dat u in dat jaar eventueel al heeft gehad.

*U kunt zich aanmelden voor de artrose-oefengroep bij:*

## **Praktijk Frisolaan**

J.W. Frisolaan 1

2252 HA Voorschoten

Telefoon 071 - 561 01 39

E-mail [info@praktijkfrisolaan.nl](mailto:info@praktijkfrisolaan.nl)

**[www.praktijkfrisolaan.nl](http://www.praktijkfrisolaan.nl)**

